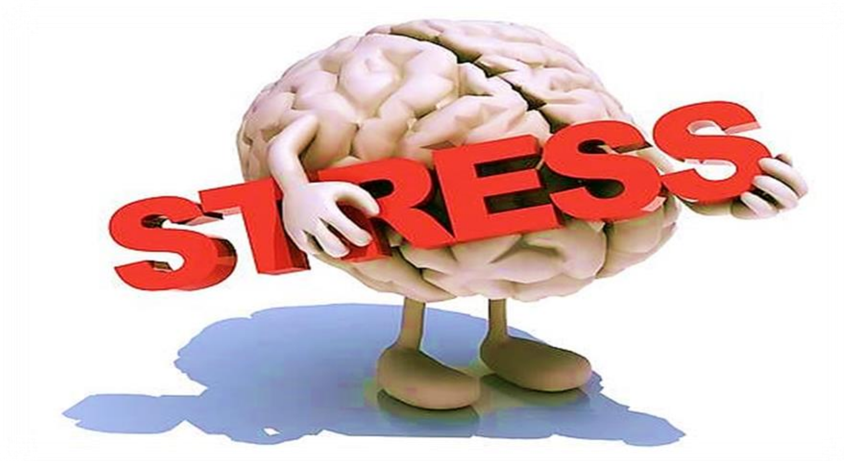
AwatAcademy

کاریگەری فشار لەسەر مێشك



ئامادەکردنی :-

گرووپی خوشکان - دەروونزانی

چالاککردنی مێشك ئاستی پێشکەوتوو G2

ئاڤان مهدی

نەدا ئیدریس

مریەم تاهیر

ڕۆژان سالح

پەرێز خدر

ناوەڕۆك

پوختە

فشاری درێژخایەن دەتوانێت کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر مێشک هەبێت. دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانکاری پێکهاتەیی لە ناوچە گرنگەکانی مێشکدا، کە لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی تێکچوونی مەعریفی، کێشەی بیرەوەری، تێکچوونی ڕێکخستنی سۆزداری و کێشە لە بڕیاردان. بەرکەوتنی درێژخایەن بە هۆرمۆنەکانی فشار دەتوانێت سیستەمی گواستنەوەی دەمارەکان تێکبدات، کە بەشدارە لە تێکچوونی باری دەروونی وەک دڵەڕاوکێ و خەمۆکی. چالاکبوونی میحوەرەکەی HPA لە کاتی فشاردا دەتوانێت ببێتە هۆی تێکچوونی بەرهەمهێنانی کۆرتیزۆڵ و تێکچوونی ڕێکخستن لەناو ئەم سیستەمەدا. ئاستی بەرزی فشاری درێژخایەن پەیوەندی بە تێکچوونی مەعریفیەوە هەیە لە سەرانسەری بوارە جیاوازەکاندا و دەتوانێت کاریگەری لەسەر ڕێکخستنی سۆزداری هەبێت، ئەمەش ئامادەیی بۆ تێکچوونی دڵەڕاوکێ زیاد دەکات. پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان فشاری درێژخایەن و تێکچوونی تەندروستی دەروونی وەک تێکچوونی دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، PTSD و ئەوانی تر. بەڵام گرنگە ئاماژە بەوە بکەین کە ئەم کاریگەریانە گەڕانەوەیان نییە؛ تەکنیکە کاریگەرەکانی بەڕێوەبردنی فشار و داوای پشتگیری گونجاو دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە کەمکردنەوەی ئەم کاریگەرییە نەرێنیانە و بەرەوپێشبردنی تەندروستی مێشک.



پێشەکی

فشار وەڵامێکی سروشتییە بۆ ئەو دۆخە تەحەدایانەی کە لە ژیانماندا ڕووبەڕوویان دەبینەوە. لە کاتێکدا هەندێک ئاستی فشار دەتوانێت سوودبەخش بێت، فشاری درێژخایەن دەتوانێت کاریگەری زیانبەخشی لەسەر باشی گشتیمان هەبێت، لەوانەش تەندروستی مێشکمان. مێشک زۆر هەستیارە بە فشاری دەروونی و کاتێک بەر فشاری زۆر یان درێژخایەن دەبێت، دەتوانێت گۆڕانکارییەکی بەرچاوی بەسەردا بێت کە کاریگەری لەسەر پێکهاتە و کارکردنی دەبێت.

لەم بابەتەدا تێڕوانینێکی گشتی لە کاریگەرییەکانی فشار لەسەر مێشک دەخەینەڕوو. ئێمە لێکۆڵینەوە دەکەین کە چۆن فشاری درێژخایەن دەتوانێت ببێتە هۆی تێکچوونی مەعریفی، کێشەی بیرەوەری، تێکچوونی ڕێکخستنی سۆزداری و کێشە لە بڕیاردان. هەروەها کاریگەری هۆرمۆنەکانی فشار لەسەر سیستەمی گواستەرە دەمارییەکان و ڕۆڵی ئەوان لە تێکچوونەکانی باری دەروونی وەک دڵەڕاوکێ و خەمۆکیدا دەکۆڵینەوە.

گرنگە ئاماژە بەوە بکەین کە لە کاتێکدا فشاری درێژخایەن دەتوانێت کاریگەری نەرێنی لەسەر مێشک هەبێت، بەڵام ئەم کاریگەریانە گەڕانەوەیان نییە. تەکنیکە کاریگەرەکانی بەڕێوەبردنی فشار و داوای پشتگیری گونجاو دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە کەمکردنەوەی ئەم کاریگەرییە نەرێنیانە و بەرەوپێشبردنی تەندروستی مێشک. بە تێگەیشتن لەوەی کە فشار چۆن کاریگەری لەسەر مێشک هەیە، دەتوانین هەنگاوی چالاکانە بنێین بۆ یەکەمایەتیدان بە چاودێریکردنی خۆمان و پەرەپێدانی ستراتیژییەکان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی دۆخە سترێسییەکان.

فشار چییە؟

فشار لەلایەن زانایانی دەروونناسەوە پێناسە دەکرێت کە کاردانەوەی جەستە بەرامبەر بە گۆڕانکارییەک کە پێویستی بە خۆگونجاندن یان وەڵامدانەوەی جەستەیی، دەروونی، یان سۆزداری هەیە. فشاری دەروونی تایبەتمەندییەکی حەتمی ژیانە. ئەو هێزەیە کە بەیانیان لە جێگاکەمان هەڵدەستێت و پاڵنەرمان بۆ دروست دەکات لە هۆڵی وەرزش و ئیلهاممان دەدات بۆ کارکردن.، بەڵام فشاری درێژخایەن یان زیادەڕۆیی دەتوانێت کاریگەری زیانبەخشی هەبێت لەسەر هەردوو تەندروستی دەروونی و جەستەیی. بۆیە گرنگە فێری تەکنیکە کاریگەرەکانی بەڕێوەبردنی فشار ببیت بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری نەرێنی فشار لەسەر خۆشگوزەرانی گشتی.

جۆرەکانی فشار:-

بەگشتی سێ جۆر فشار هەیە کە تاکەکان بە شێوەیەکی باو تووشی دەبن:



1- فشاری ئەدای کارکردن: ئەم جۆرە فشارە پەیوەندی بە چاوەڕوانی و داواکارییەکانەوە هەیە کە لەسەر تاکەکان دادەنرێت بۆ ئەوەی ئاستێکی باش ئەنجام بدەن یان ئامانجی دیاریکراو بەدەست بهێنن. دەتوانێت لە هۆکارەکانی وەک وادەی کارکردن، ئەدای ئەکادیمی، یان گەیشتن بە ئامانجە کەسییەکانەوە سەرهەڵبدات.
فشاری ئەدای کارکردن دەتوانێت ببێتە هۆی فشار و دڵەڕاوکێ لەکاتێکدا تاکەکان هەوڵدەدەن بۆ جێبەجێکردن یان تێپەڕاندنی چاوەڕوانییەکان.

2- فشاری کۆمەڵایەتی: ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەو فشارەی کە تاکەکان هەستی پێدەکەن بۆ ئەوەی لەگەڵ نۆرم و چاوەڕوانی کۆمەڵایەتی یان ستانداردە کۆمەڵایەتییەکاندا بگونجێت.



لایەنەکانی وەک خۆگونجاندن لەگەڵ گروپێکی هاوتا، جێبەجێکردنی چاوەڕوانییە کولتوورییەکان یان کۆمەڵایەتییەکان، یان خۆگونجاندن لەگەڵ هەندێک ڕۆڵی کۆمەڵایەتی لەخۆدەگرێت. فشارە کۆمەڵایەتییەکان دەتوانن فشار دروست بکەن و کاریگەرییان لەسەر ڕەفتاری تاک و بڕیاردان هەبێت.

3- فشاری خۆسەپێنراو: ئەم جۆرە فشارە لە هۆکارە ناوخۆییەکانەوە سەرهەڵدەدات، زۆرجار بەهۆی ئامانجە کەسییەکان، ئاواتەکان، یان کامڵگەراییەوە پاڵدەنرێت. ڕەنگە تاکەکان ستانداردی بەرز بۆ خۆیان دابنێن و فشار بخەنە سەر خۆیان بۆ سەرکەوتن لە لایەنە جیاوازەکانی ژیان وەک

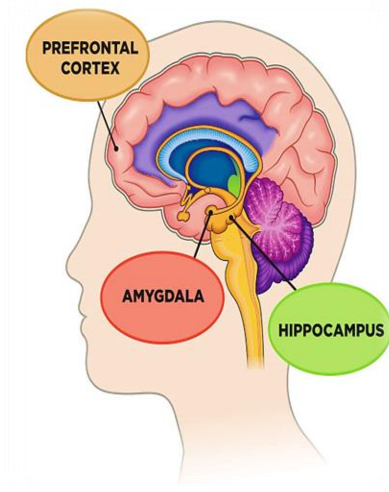


پێشکەوتنی پیشەیی، دەستکەوتی کەسی، یان پاراستنی وێنەیەکی دیاریکراو. فشاری خۆسەپاندن دەتوانێت پاڵنەر بێت بەڵام دەتوانێت ببێتە هۆی فشاری زۆر و ڕەخنەگرتن لە خۆ ئەگەر بە شێوەیەکی کاریگەر بەڕێوەنەبرێت.

گرنگە ئەم جۆرە فشارە جیاوازانە بناسین و بەڕێوەیان ببەین بۆ ئەوەی بتوانین باشی گشتی و تەندروستی دەروونی بپارێزرێت.

کاریگەری فشار لەسەر پێکهاتەی مێشك :-

فشاری دەروونی دەتوانێت کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر پێکهاتەی مێشک هەبێت. فشاری درێژخایەن دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانکاری پێکهاتەیی لە مێشکدا، بەتایبەتی لەو بوارانەی کە پەیوەندییان بە بیرەوەری و فێربوون و ڕێکخستنی هەستەوە هەیە.



یەکێک لە کاریگەرییە باوەکان بچووکبوونەوەی هیپۆکامپوسە، کە ناوچەیەک بەشدارە لە دروستبوون و وەرگرتنەوەی بیرەوەری. فشاری درێژخایەن دەتوانێت دروستبوونی دەمار (بەرهەمهێنانی دەمارە نوێیەکان) لەم ناوچەیەدا تێکبدات و دەبێتە هۆی بچووکبوونەوەی قەبارەی. ئەمەش دەتوانێت ببێتە هۆی کێشە لە بیرەوەری و فێربووندا.

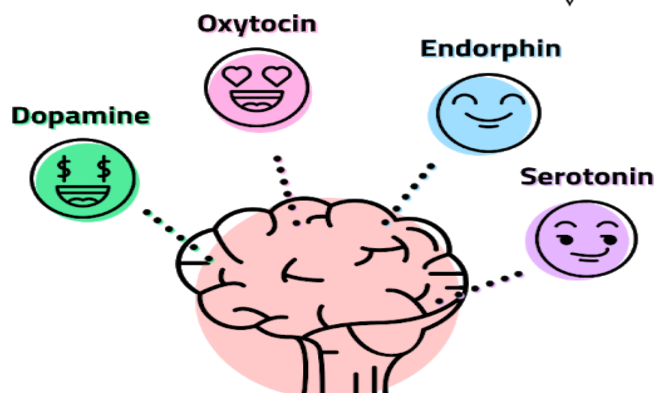
هەروەها فشار کاریگەری لەسەر قۆڵۆنی پێش پێشەوە (PFC) هەیە کە بەرپرسە لە بڕیاردان و ڕێکخستنی سۆزداری. فشاری درێژخایەن دەتوانێت کارکردنی ئەم ناوچەیە تێکبدات، ئەمەش دەبێتە هۆی کێشە لە بەڕێوەبردنی هەستەکان و بڕیاردانی عەقڵانی.

سەرەڕای ئەوەش، فشاری درێژخایەن دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانکاری لە ئەمیگدالادا، کە ناوچەیەک بەشدارە لە پرۆسێسکردنی هەستەکان و وەڵامەکانی ترس. فشاری دەروونی دەتوانێت ببێتە هۆی زیادبوونی چالاکییەکانی ئەمیگدالا، ئەمەش وا دەکات تاکەکان زیاتر تووشی دڵەڕاوکێ و کاردانەوەی سۆزداری بن.

کاریگەری هۆڕمۆنەکانی فشار لەسەر سیستەمی گواستنەوەی دەمارەکان

1- نۆرادرنالین: هۆرمۆنی سترێس دەبێتە هۆی هاندانی دەردانی نۆرادرینالین (بە نۆرئەپینفرین) لە مێشکدا. نۆرادرنالین بەشدارە لە وەڵامدانەوەی فشاری جەستەدا و وەک گواستەرەوەیەکی دەمار کاردەکات کە یارمەتی ڕێکخستنی سەرنج و هۆشیاری و وروژاندن دەدات.

2- سیرۆتۆنین: فشاری درێژخایەن دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئاستی سیرۆتۆنین لە مێشکدا. سیرۆتۆنین بەشدارە لە ڕێکخستنی باری دەروونی و خەوتن و ئارەزووی خواردن و چەندین ئەرکی گرنگی تر. کەمی ئاستی سیرۆتۆنین پەیوەندی بە خەمۆکی و تێکچوونی دڵەڕاوکێیەوە هەیە.



3- گلوتامات: هۆرمۆنی سترێس دەتوانێت دەردانی گلوتامات لە هەندێک ناوچەی مێشکدا بەرز بکاتەوە. گلوتامات گواستەرەوەیەکی دەماری وروژێنەرە کە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە پرۆسەکانی فێربوون و بیرەوەریدا. بەڵام زیادەڕۆیی لە دەردانی گلوتامات دەبێتە هۆی ژەهراویبوونی دەمار و تێکچوونی خانەکان.

4- GABA: هەروەها فشاری درێژخایەن دەتوانێت هاوسەنگی ترشی گاما-ئەمینۆبوتیریک (GABA) تێکبدات، کە گواستنەوەی دەمارێکی ڕێگریکەرە و یارمەتی ڕێکخستنی ئاستی دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی دەدات. کەمبوونەوەی چالاکییەکانی GABA پەیوەندی بە زیادبوونی نیشانەکانی دڵەڕاوکێیەوە هەیە.

5- دۆپامین: هۆرمۆنەکانی فشار دەتوانن چالاکیی دۆپامین لە هەندێک ناوچەی مێشکدا بگۆڕن کە بەشدارن لە پرۆسێسکردنی پاداشت و پاڵنەر. فشاری درێژخایەن لەوانەیە ئاماژەدانی دۆپامین بگۆڕێت، کە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە باری دەروونی، پاڵنەر و ڕەفتاری گەڕان بەدوای پاداشتدا.

تێکچوونی پرۆسەکانی معریفی :-

1. سەرنج و تەرکیز 

یەکێک لە کاریگەرییە سەرەکییەکانی فشار لەسەر سەرنج و تەرکیز بریتییە لە تەسکبوونەوەی فۆکەس. کاتێک کە سترێسیان لەسەرە، تاکەکان زیاتر سەرنجیان لەسەر هەڕەشە یان سەرچاوەی فشاری هەستپێکراوی هەیە، زانیارییە گرنگەکانی دیکە لە ژینگەکەیان پشتگوێ دەخەن. ئەمەش دەتوانێت ببێتە هۆی کێشە لە گۆڕینی سەرنج و فرەکارکردن بە شێوەیەکی کاریگەر.

هەروەها فشار بیرەوەری کارکردن تێکدەدات، کە زۆر گرنگە بۆ پاراستنی زانیارییەکان لە مێشکدا لەکاتی ئەنجامدانی ئەو ئەرکانەی کە پێویستیان بە تەرکیزکردن و چارەسەرکردنی کێشەکان هەیە. لە ئەنجامدا، ڕەنگە تاکەکان کێشەیان هەبێت لەگەڵ بیرهێنانەوەی وردەکاری یان ڕێنماییە گرنگەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئەدای کارکردن.

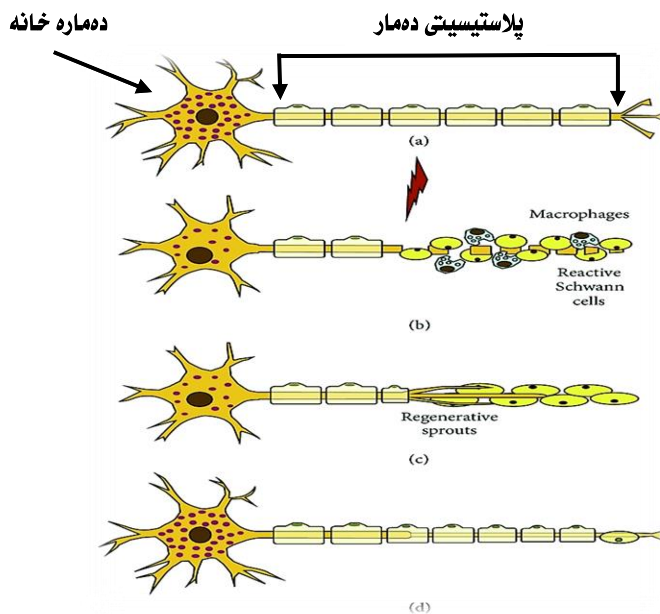
2. فێربوون و یادەوەری 

فشار دەتوانێت توانای تەرکیزکردن و کۆدکردنی زانیاری بە شێوەیەکی کاریگەر و وەرگرتنەوەی یادەوەرییەکان تێکبدات. هەروەها دەتوانێت ببێتە هۆی کەمبوونەوەی پلاستیسیتی سیناپسی، کە گرنگە بۆ دروستکردنی پەیوەندی نوێ لە نێوان دەمارەکانی پێویست بۆ فێربوون. سەرەڕای ئەوەش، هۆرمۆنەکانی فشار وەک کۆرتیزۆڵ دەتوانن کاریگەری زیانبەخشیان لەسەر کارکردنی هیپۆکامپ هەبێت، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە دروستبوونی بیرەوەریدا، بۆیە فشاری درێژخایەن یان زیادەڕۆیی دەتوانێت ڕێگری لە پرۆسەکانی فێربوون و بیرەوەری بکات.

3. چارەسەرکردنی کێشە و بڕیاردان 

کاتێک کەسێک لە کاتی هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی کێشەیەک یان بڕیاردان لە ژێر فشاردا، دەتوانێت هەم کاریگەری ئەرێنی و هەم کاریگەری نەر ێنی هەبێت. کاریگەرییە ئەرێنییەکان بریتین لە زیادبوونی فۆکەس، پاڵنەر و ئەنجامدان. بەڵام فشاری زۆر دەتوانێت کارکردنی مەعریفی تێکبدات، ڕێگری لە بیرکردنەوەی داهێنەرانە بکات و ببێتە هۆی لایەنگری لە بڕیاردان.

پلاستیسیتی دەمار و دووبارە دروستبوونەوەی دەمارەکان



کاتێک تووشی فشار دەبین، دەتوانێت کاریگەری نەرێنی لەسەر پلاستیسیتی دەمارەکان و دووبارە دروستبوونەوە هەبێت. فشاری درێژخایەن یان زیادەڕۆیی دەتوانێت توانای مێشک کەم بکاتەوە بۆ دروستکردنی پەیوەندی نوێ لە نێوان دەمارەکاندا یان دەستکاریکردنی ئەوانەی هەبوون، ئەمەش ڕێگری لە گونجان و توانای فێربوونی دەکات. هۆرمۆنەکانی فشاری دەروونی وەک کۆرتیزۆڵ ڕۆڵیان هەیە لە ڕێکخستنی پلاستیسیتی دەمارەکاندا، هەروەها ئاستی بەرزی کۆرتیزۆڵ کە پەیوەندی بە فشاری درێژخایەنەوە هەیە دەتوانێت کارکردنی سیناپسی تێکبدات و ڕێگری لە گەشەی دەمارە نوێیەکان بکات. جگە لەوەش، فشار دەتوانێت پرۆسەی دووبارە دروستبوونەوەی دەمارەکان دوابخات یان ڕێگری لێبکات بە سەرکوتکردنی بەرهەمهێنانی هۆکارەکانی گەشەکردن کە پێویستن بۆ چاککردنەوە.

هەربۆیە ، فشاری درێژخایەن یان زیادەڕۆیی پلاستیسیتی دەمارەیی ئاسایی تێکدەدات و ڕێگری لە پرۆسەکانی دووبارە دروستبوونەوە دەکات لە سیستەمی دەماردا، کە ئەگەری هەیە کاریگەری لەسەر فێربوون، بیرەوەری و تەندروستی گشتی مێشک هەبێت.

میکانیزمەکانی بنەمای کاریگەری فشار لەسەر کارکردنی مێشك

1. **پلاستیسیتی سیناپتیک:- ئاماژەیە بۆ توانای سیناپسەکان، پەیوەندی نێوان دەمارەکان، بۆ گۆڕان لە هێزدا. فشار دەتوانێت کاریگەری نەرێنی لەسەر پلاستیسیتی سیناپسی هەبێت، دەبێتە هۆی**

_تێکچوونی گواستنەوەی دەمارەکان

_تێکچوونی پەیوەندی دەمارەکان

_گۆڕانکاری لە هۆکارە دەمارییەکان.

2. **دروستبوونی دەمارەکان :- بریتییە لە پرۆسەی گەشەکردنی دەمارە نوێیەکان. ئەم پرۆسەیە گرنگە بۆ فێربوون و یادەوەری، هەروەها بۆ پاراستنی تەندروستی مێشک.**

(Neurogenesis) **ئاماژەیە بۆ گەشەکردنی دەمارە نوێیەکان. فشاری دەروونی دەتوانێت دروستبوونی دەمارەکان سەرکوت بکات، ئەمەش دەبێتە هۆی**

_کەمبوونەوەی ژمارەی دەمارە نوێیەکانی مێشک.

_سەرکوتکردنی جیاوازی دەمارەکان

تەکنیکەکانی بەڕێوەبردنی فشار بۆ کەمکردنەوەی کاریگەرییەکان

1/ وەرزشکردن: وەرزشکردنی بەردەوام دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ باشترکردنی باری دەروونی و خەوتن و تەندروستی گشتی. هەروەها

- ڕۆڵی هەیە لە کەمکردنەوەی هۆرمۆنەکانی سترێس
- بەرەوپێشبردنی پلاستیسیتی دەمار

2/ تەکنیکەکانی ئیسراحەت: دەتوانن یارمەتیدەر بن بۆ کەمکردنەوەی گرژی ماسولکەکان و باشترکردنی فۆکەس و بەرەوپێشبردنی هەستکردن بە ئارامی. وەکو

- مێدیتەیشن و وردبینی
- هەناسەدانی قووڵ و ئیسراحەتی پێشکەوتووی ماسولکەکان،

3/ سیستەمی پشتیوانی کۆمەڵایەتی: دەتوانن یارمەتیدەر بن بۆ کەمکردنەوەی هەستەکانی گۆشەگیری. وەکو

- بەسەربردنی کات لەگەڵ هاوڕێ و خێزان
- پشتگیری سۆزداری و هاوبەشکردنی

هەریەکێک لەم تەکنیکانە دەتوانن کاریگەر بن لە یارمەتیدانی بەڕێوەبردنی فشار. باشترین تەکنیک بۆ تۆ بەندە بە ئارەزوو و پێداویستی تاکەکەسی خۆت.

ئەنجام

لە کۆتاییدا، کاریگەرییەکانی فشار لەسەر مێشک قووڵ و فرەلایەنە. فشاری درێژخایەن یان زیادەڕۆیی دەتوانێت لێکەوتەی زیانبەخشی لەسەر لایەنە جیاوازەکانی کارکردنی مێشک هەبێت، لەوانە زانین، هەست و تەندروستی دەروونی گشتی. دەردانی هۆرمۆنەکانی سترێس، وەک کۆرتیزۆڵ، دەبێتە هۆی تێکدانی ڕێڕەوی دەمارەکان و تێکدانی پەیوەندی سیناپسی، ئەمەش دەبێتە هۆی کێشەی بیرەوەری و سەرنجدان. جگە لەوەش، فشاری درێژخایەن دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانکاری پێکهاتەیی لە مێشکدا، بەتایبەتی لە هیپۆکامپوسدا، کە بۆ پرۆسەکانی فێربوون و بیرەوەری زۆر گرنگە. ئەم گۆڕانکاریانە ڕەنگە بەشداربن لە گەشەکردنی تێکچوونی باری دەروونی و دڵەڕاوکێ و تەنانەت ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی تێکچوونی دەمارەکان زیاد بکات.

جگە لەوەش، فشار دەتوانێت وەڵامێکی هەوکردن لە مێشکدا دەستپێبکات، کە دەتوانێت زیاتر تێکچوونی مەعریفی توندتر بکات و ئامادەیی بۆ تێکچوونی تەندروستی دەروونی زیاد بکات. هەروەها قۆڵۆنی پێش پێشەوە کە بەرپرسە لە بڕیاردان و کۆنترۆڵکردنی ئیمپاڵس، دەتوانێت کاریگەری نەرێنی لەسەر بێت بەهۆی فشاری درێژخایەنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی کێشە لە ڕێکخستنی هەست و ڕەفتارەکان.

بەڵام گرنگە ئاماژە بەوە بکەین کە مێشک توانایەکی بەرچاوی هەیە بۆ گونجاندن و چاکبوونەوە. جێبەجێکردنی تەکنیکەکانی بەڕێوەبردنی فشار، وەک وەرزشکردن، وردبینی و پشتگیری کۆمەڵایەتی، دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە کەمکردنەوەی کاریگەرییە زیانبەخشەکانی فشار لەسەر مێشک. بەشداریکردن لەو چالاکییانەی کە پەرە بە پلاستیسیتی دەمار دەدەن، وەک فێربوونی کارامەیی نوێ یان بەشداریکردن لە هەوڵە داهێنەرەکاندا، دەتوانێت خۆڕاگری مێشک پەروەردە بکات.

تێگەیشتن لە پەیوەندی ئاڵۆزی نێوان فشار و مێشک زۆر گرنگە بۆ پەرەپێدانی دەستێوەردان و ستراتیژی کاریگەر بۆ پێشخستنی باشی دەروونی. بە ناسینی کاریگەری فشار لەسەر مێشک و جێبەجێکردنی ڕێوشوێنی گونجاو بۆ کەمکردنەوە و بەڕێوەبردنی فشار، تاکەکان دەتوانن تەندروستی مەعریفی و کوالیتی ژیانی گشتی خۆیان بپارێزن.

سەرچاوەکان:-

- Stress | Description, Causes, & Effects | Britannica
- Introduction - Stress - Research Guides at Central Community College (cccneb.edu)
- Managing Stress and Emotions: Conclusion | Saylor Academy
- Stress (who.int)
- stress summary | Britannica